

Ženy a dievčatá zažívajú stále viac stalkingu a kyberstalkingu. Ako sa môžu chrániť?

Odpoveďou na nárast prípadov nebezpečného prenasledovania je osvetová kampaň Vykročte do bezpečia, ktorú prináša poradenské centrum ALEJ.

Stalking (teda nebezpečné prenasledovanie) zvykneme občas zľahčovať. Mnohí ho považujú za prejav romantickej lásky – možno trochu dotieravej, ale intenzívnej a teda pravej. Z pohľadu prenasledovanej ženy je však situácia diametrálne iná. Kvôli zásahom do súkromia je v neustálom strese, prežíva úzkosť a strach. Stráca kontrolu nad svojím životom, v snahe vyhnúť sa stalkerovi mení svoje návyky a niekedy aj zamestnanie, školu či bydlisko.

S nástupom digitálnych technológií sa situácia prenasledovaných žien ešte zhoršila. Internet a sociálne siete umožňujú neustály prísun informácií o sledovanej žene alebo dievčati. Stalker ju môže obťažovať, vynuocovať si komunikáciu, monitorovať jej e-maily, získať prístup k účtom bez povolenia, zverejňovať súkromné informácie. Mnohí stalkerí používajú zariadenia alebo aplikácie na sledovanie polohy ženy.

Vykročte do bezpečia

„V posledných rokoch sme zaznamenali mimoriadny nárast využívania technológií a internetu na kontrolu a monitoring súčasných a bývalých partneriek alebo žien, ktoré mužov odmietli,“ konštatuje Daša Malíková, zakladateľka a riaditeľka poradenského centra ALEJ, ktoré pomáha ženám zažívajúcim násilie v partnerských vzťahoch a ženám ohrozeným násilím.

Odpoveďou na nárast nebezpečného prenasledovania a kyberstalkingu zo strany partnerov alebo bývalých partnerov či manželov je projekt *Spolu s nami* a kampaň *Vykročte do bezpečia*. Aktivity prináša poradenské centrum ALEJ a cieľom je zvyšovanie povedomia o dôležitosti online bezpečnosti a ochrany v súvislosti s prenasledovaním a obťažovaním.

„Informácie chceme dostať k čo najväčšiemu počtu ľudí tak, aby im nielen porozumeli, ale vedeli ich jednoducho použiť aj v praxi. Aby vedeli, ako sa môžu chrániť, ako dokázať, že zažívajú stalking a kyberstalking, a ako dosiahnuť nielen ich zastavenie, ale aj spravodlivosť,“ približuje Daša Malíková.

Ako sa chrániť?

Základnou prevenciou kyberstalkingu je technologická ochrana súkromia. Patrí sem rodovo neutrálne používateľské meno, kvalitné heslá, ale aj bezpečnostné nastavenia na sociálnych sieťach a na vlastných zariadeniach, vďaka čomu sa zdieľané informácie dostanú len k ľuďom, ktorým dôverujeme.

Technológie ale nemusia pomáhať len stalkerom. *„Je užitočné vedieť, ako si určitú osobu zablokovať alebo ako využiť software na vyhľadávanie a odstránenie programov, ktoré sledujú naše aktivity,“* upozorňuje Daša Malíková. Ak nás už niekto sleduje a obťažuje, komunikáciu a ďalšie dôkazy by sme si mali uchovať.

Varovné signály

Takmer 80 % prenasledovaných pozná svojho stalkera. Aké sú varovné signály, pri ktorých sa opláti spozornieť?

„Vieme, že existuje súvislosť medzi mierou kontroly a moci počas vzťahu a následným stalkingom a kyberstalkingom,“ upozorňuje Daša Malíková. „Je preukázané, že viac sú ohrozené ženy, ktoré počas vzťahu zažili vysokú mieru psychického násilia a nátlaku, prejavov žiarlivosti, majetníckosti a izolácie zo strany partnera.“ K varovným signálom ďalej patria napríklad:

- snahy o kontakt, nevyžiadané milostné listy a správy, početné telefonáty, nechcené dary,
- kontrolujúci a majetnícki bývalí partneri, ktorí stratili moc nad partnerkou,
- stalkermi sú často partneri, ktorí sa už počas vzťahu žene vyhrážali,
- spúšťačom ďalšieho online alebo offline prenasledovania môže byť žiadosť ženy o rozvod, vydanie neodkladného opatrenia či podanie na súde,
- veľmi rizikové sú situácie, keď stalker stráca kontrolu a nevie, ako ďalej. V takýchto prípadoch môže aj fyzicky zaútočiť.

Stalking a kyberstalking sa neoplatí podceňovať. Pomocnú ruku prenasledovaným ženám, dievčatám a ich blízkym dáva ženská organizácia ALEJ, ktorá poskytuje špecializované poradenstvo. Viac informácií a kontakt nájdete na www.alej.eu.



Norway
grants



Projekt Spolu s nami je podporený v rámci programu Domáce a rodovo podmienené násilie spolufinancovaného z Nórskeho finančného mechanizmu a štátneho rozpočtu SR.

Spoločným úsilím k zelenej, konkurencieschopnej a inkluzívnej Európe.

www.norwaygrants.sk/dgv